

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode sangat diperlukan dalam setiap penelitian. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Hal ini mengandung arti bahwa metode penelitian begitu penting dalam pengumpulan dan analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2011: 109), yaitu sebagai berikut:

Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif

Kutipan tersebut di atas menjelaskan bahwa dalam penelitian eksperimen perlu adanya suatu faktor yang diujicobakan untuk menemukan faktor-faktor penyebab dan akibat, sehingga dapat diketahui suatu hasil yang akan menunjukkan kedudukan hubungan kausal antara variabel-variabel yang diteliti. Faktor yang diujicobakan dalam penelitian ini adalah permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan sikap kerja keras siswa kelas XI SMKN 5 Bandung.

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab variabel bebas atau *independent* variabel (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas, variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent*

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI  
KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

variabel (Y). Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional. Variabel terikatnya adalah sikap kerja keras dan kebugaran jasmani.

### **C. Populasi dan Sampel**

Dalam sebuah penelitian untuk memperoleh sebuah data, maka diperlukan sebuah data yang disebut populasi. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2010: 80). Maka dalam penelitian ini, peneliti menentukan populasi yang diteliti yaitu siswa kelas XI SMKN 5 Bandung. Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, dan biaya, maka penulis mengambil sebagian dari populasi. Berikutnya mengenai sampel sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010: 81).

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang berada di kelas XI SMKN 5 Bandung. Hitungan ini didapat dari kurang lebih 25% dari jumlah populasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006: 112) yang mengemukakan bahwa:

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

penelitian populasi. Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

#### **D. Teknik Pengambilan Sampel**

Adapun teknik pengambilan sampel dibagi kedalam dua jenis yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*. Yang termasuk kedalam *probability sampling* diantaranya *sample random sampling*, *proportionate stratified random sampling*, dan *cluster sampling* (area sampling). Sedangkan yang termasuk kedalam *non-probability sampling* diantaranya *sampling* sistematis, *sampling* kuota, *sampling incidental*, *sampling purposive*, *sampling* jenuh, dan *snowball sampling*. (Sugiyono, 2010: 218).

Pada kesempatan ini penulis mempergunakan teknik *random sampling* yang dikenal juga dengan *sampling* acak, artinya setiap siswa memiliki kesempatan dan peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Tidak ada intervensi tertentu dari peneliti. Masing-masing jenis dari pengambilan acak (*probability sampling*) ini memiliki kelebihan dan kelemahan tersendiri.

#### **E. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Adapun lokasi dan waktu pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut.

Tempat : SMKN 5 Bandung

Waktu : Frekuensi pertemuan perminggu sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Penelitian 12 x pertemuan. Menurut pendapat (Sarwono & Ismaryati, 1999: 43) bahwa “Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu”. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Dengan catatan melihat dari hasil peningkatan pembelajaran siswa. Apabila selama 12 kali pertemuan tersebut siswa telah mengalami perubahan atau peningkatan yang siap untuk di tes akhir.

#### F. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan program latihan pada satu kelompok eksperimen dengan menggunakan permainan tradisional sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti dan mengembangkan permainan tradisional di SMKN 5 Bandung yang dilakukan selama 12 pertemuan termasuk *pretest*, *treatment* dan *posttest*.

Tabel 3.1 Desain Penelitian (Arikunto, 2006: 85)

<i>Tes awal</i>	<i>Treatment</i>	<i>Tes akhir</i>
$O_1$	$X_1$	$O_2$

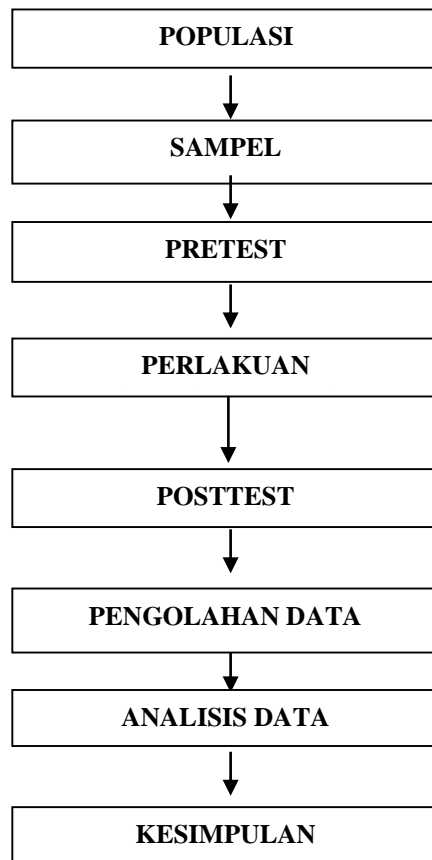
Keterangan:  $O_1$  = Tes awal  
 $O_2$  = Tes akhir  
 $X_1$  = Treatment sesuai dengan program

Untuk lebih jelasnya langkah-langkah penelitian dapat dilihat dari bagan alur penelitian sebagai berikut:

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
 perpustakaan.upi.edu



Gambar 3.1. Alur Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini penulis gambarkan pada diagram di bawah ini. Prosedur dari desain penelitian ini sebagai berikut:

1. Menentukan subyek dari suatu populasi.

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

2. Memberikan *pretest* untuk mengukur kebugaran jasmani sampel sebelum diberi perlakuan.
3. Memberikan perlakuan pembelajaran program atau rencana permainan tradisional.
4. Melakukan *posttest* untuk mengetahui kebugaran jasmani sampel setelah diberi perlakuan.
5. Menghitung perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

#### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut.

1. Menurut Kenneth D. Bailey dalam Maros (2016: 6) istilah studi lapangan merupakan istilah yang sering digunakan bersamaan dengan istilah studi etnografi (*ethnographic study* atau *ethnography*). Lawrence Neuman dalam Maros (2016: 6) juga menjelaskan bahwa penelitian lapangan juga sering disebut etnografi atau penelitian *participant observation*. Maka dapat disimpulkan bahwa studi Lapangan (*field research*), yaitu pengumpulan data dengan cara terjun langsung ke lapangan melaksanakan eksperimen pelaksanaan permainan tradisional. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang objektif mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani dan pengembangan sikap kerja keras siswa kelas XI SMKN 5 Bandung.
2. Mardapi dalam Ghufon (2011: 2) menyatakan bahwa tes adalah sejumlah pertanyaan yang membutuhkan jawaban, atau sejumlah

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

pernyataan yang harus diberikan tanggapan dengan tujuan mengukur tingkat kemampuan seseorang atau mengungkap aspek tertentu dari orang yang di kenai tes. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai kebugaran jasmani ekstrakurikuler tradisional SMKN 5 Bandung sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani.

## **H. Instrumen Penelitian**

Pada dasarnya instrument penelitian merupakan suatu alat yang digunakan Untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati dalam suatu penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2014: 148) “Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variable penelitian.”

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibahas sebelumnya, maka pada penelitian ini terdapat dua kategori, yakni karakter kerja keras ( $Y_1$ ) dan kebugaran jasmani siswa ( $Y_2$ ) sebagai variabel terikatnya sedangkan permainan tradisional (X) sebagai variabel bebasnya.

### **1. Instrumen Karakter Kerja Keras**

Angket merupakan suatu teknik pengumpulan data yang didalamnya terdapat pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan kepada orang yang siap memberikan respon atau jawaban atas pertanyaan yang diberikan, pertanyaan yang diberikan merupakan pertanyaan yang dibuat oleh pembuat angket. Seperti yang dikemukakan oleh Riduwan (2012: 25)

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

“Angket (*Quesitionnaire*) adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orsng lain bersedia memberikan respons (responden) sesuai dengan permintaan pengguna.” Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur aspek kepribadian seseorang. Dalam penelitian ini kuesioner digunakan untuk memperoleh data karakter kerja keras siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Pada penelitian ini angket yang digunakan merupakan angket tertutup yang dirancang menggunakan skala Likert dengan 5 penilaian, maka responden hanya diminta untuk memilih kelima alternatif penilaian yang tersedia. Menurut Riduwan (2012: 12) “Skala likert digunkan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi orang atau sekelompok tentang kejadian atua gejala social”. Dengan mengacu pada pendapat ahli tersebut maka secara spesifik peneliti telah menetapkan dalam penelitian gejala social ini disebut sebagai variable penelitian. Adapun pola penilaian adalah sebagai berikut:

NO	Pernyataan	Statemen/Skor	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju/Selalu/Sangat positif	5	1
2	Setuju/Sering/Positif	4	2
3	Ragu-ragu/Kadang-kadang/Netral	3	3
4	Tidak Setuju/Hampir tidak pernah/Negatif	2	4
5	Sangat tidak setuju/Tidak pernah/Sangat Negatif	1	5

Tabel 3.2 Skala Likert

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu



**a. Kisi-Kisi Angket/Kuesioner Karakter Kerja Keras**

Menurut Kesuma dalam Herdiana (2017) kerja keras merupakan suatu upaya yang terus dilakukan (tidak pernah menyerah) atau tindakan yang terus menerus dilakukan dalam menyelesaikan kegiatan belajar penjas menjadi tugasnya sampai tuntas. Seseorang yang belajar keras pantang menyerah untuk mencapai hal yang diinginkan ataupun pantang menyerah untuk mengerjakan tugasnya, walaupun menemukan rintangan atau hambatan di dalam melakukannya. Adapun kisi-kisi angket karakter kerja keras siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Karakter Kerja Keras Menurut Kesuma

<b>Komponen</b>	<b>Sub Komponen</b>	<b>Indikator</b>	<b>Deskripsi Tingkah Laku</b>
Kerja keras menurut Kesuma dalam Herdiana (2017)	<i>a. self management</i>	1. Merefleksikan remaja yang memiliki emosional yang baik	1. Dalam melaksanakan kegiatan belajar penjas saya selalu berusaha untuk mencapai target yang ditetapkan oleh guru. 2. Saya merasa bahwa
		2. mampu untuk mengontrol emosinya	
		3. mengikuti peraturan dan batasan-batasan yang ada	
		4. dapat menerima kritikan dengan baik	

	a. <i>academic</i>	1. Melaksanakan pemenuhan tugas secara mandiri	kegiatan belajar penjas saya selama ini sesuai dengan kualitas yang ditentukan oleh guru. 3. Saya selalu berusaha menyelesaikan kegiatan belajar penjas sebelum batas waktu yang telah ditentukan oleh guru. 4. Saya akan tetap melaksanakan kegiatan belajar penjas dengan segera walaupun tidak dituntut diselesaikan secepatnya.
		2. menyelesaikan tugas individual	
		3. menjelaskan arahan guru dengan baik.	
	b. <i>compliance</i>	1. Menunjukkan remaja yang dapat mengikuti peraturan dan harapan	
		2. menggunakan waktu dengan baik	
		3. membagikan sesuatu.	
	c. <i>assertion</i>	1. Didominasi oleh kemampuan-kemampuan yang membuat seorang remaja dapat menampilkan perilaku yang tepat dalam situasi yang diharapkan	

Yoni Aqyas, 2018

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

			<p>5. Dalam belajar saya kurang memperhatikan tugas gerak yang saya kerjakan.</p> <p>6. Kegiatan belajar penjas saya meningkatkan keterampilan saya.</p> <p>7. Dalam menyelesaikan suatu tugas latihan, saya harus mendapatkan hasil yang terbaik.</p> <p>8. Target kerja tidak penting, yang penting kegiatan kegiatan bisa selesai.</p> <p>9. Saya selalu melebihi batas waktu dalam menjalanka</p>
--	--	--	---

**Yoni Aqyas, 2018**

***PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

			<p>n kegiatan belajar penjas.</p> <p>10. Saya selalu berusaha untuk meningkatkan kemampuan motorik.</p> <p>11. Saya selalu berusaha meningkatkan untuk latihan gerak.</p> <p>12. Saya bertanggung jawab penuh atas kegiatan belajar penjas saya.</p> <p>13. Sebelum melaksanakan suatu kegiatan belajar penjas, saya terlebih dahulu menentukan target pelaksanaan nya.</p>
--	--	--	---

**Yoni Aqyas, 2018**

***PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

			<p>14. Dalam belajar saya selalu berusaha mengungguli rekan-rekan.</p> <p>15. Saya menciptakan hal-hal yang baru untuk meningkatkan keberhasilan tugas.</p> <p>16. Saya berusaha belajar keras untuk mencapai prestasi terbaik dalam pembelajaran.</p> <p>17. Saya merasa bangga bila belajar saya dilihat oleh guru.</p> <p>18. Dengan adanya pujian dari atasan maka</p>
--	--	--	--

**Yoni Aqyas, 2018**

***PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

			<p>saya termotivasi untuk belajar lebih rajin lagi.</p> <p>19. Saya selalu berusaha keras agar keterampilan saya melebihi teman kerja saya.</p> <p>20. Bagi saya, keberhasilan dalam kegiatan belajar penjas merupakan hal yang utama.</p> <p>21. Melihat hasil kegiatan belajar penjas saya memperoleh pujian dari orang lain, saya belajar lebih baik lagi.</p> <p>22. Untuk mencapai prestasi</p>
--	--	--	--

**Yoni Aqyas, 2018**

***PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

			<p>kerja yang tinggi, saya bersedia mengerjakan tugas tambahan.</p> <p>23. Saya merasa senang dengan kegiatan belajar penjas saya hadapi sekarang.</p> <p>24. Dalam belajar saya selalu mencapai target.</p> <p>25. Saya selalu datang ke lapangan sebelum jam belajar dimulai.</p> <p>26. Sebelum belajar saya selalu melakukan pemeriksaan terhadap peralatan yang akan digunakan.</p>
--	--	--	--

**Yoni Aqyas, 2018**

***PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

			<p>27. Datang terlambat ke lapangan akan merugikan diri sendiri.</p> <p>28. Saya selalu mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh guru.</p> <p>29. Saya selalu belajar sesuai dengan prosedur atau metode pembelajaran yang telah ditetapkan</p> <p>30. Datang lebih awal, memberikan ketenangan dalam belajar.</p> <p>31. Saya selalu merapikan peralatan belajar setelah kegiatan belajar</p>
--	--	--	---

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)



			<p>penjas saya selesai.</p> <p>32. Peraturan yang ada di guru menghambat pembelajaran saya.</p> <p>33. Prosedur latihan yang ditetapkan oleh guru tidak menghambat saya dalam belajar.</p> <p>34. Saya selalu menyelesaikan kegiatan belajar penjas dengan tepat waktu.</p>
--	--	--	---

Setiap butir-butir pertanyaan yang telah disusun dalam angket harus diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Kemudian setelah uji coba angket dilakukan, maka akan didapatkan angket baku yang akan digunakan sebagai alat pengumpul data untuk penelitian ini. Menurut Arikunto (2006: 167) tujuan dari uji angket yaitu:

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- a) Mengetahui tingkat keterpahaman instrumen, apakah responden tidak menemui kesulitan saat dalam menangkap maksud peneliti.
- b) Untuk mengetahui teknik paling efektif.
- c) Untuk memperkirakan waktu yang dibutuhkan oleh responden dalam mengisi angket.
- d) Untuk mengetahui apakah butir-butir yang tertera dalam angket adalah memadai dan cocok dengan keadaan di lapangan.

Uji coba angket dilakukan kepada sampel eksperimen atau sampel uji coba yang bukan sampel penelitian. Diantara kedua sampel ini memiliki karakteristik yang sama dengan sampel penelitian. Sampel eksperimen dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 5 Bandung.

#### **b. Uji Validitas**

Untuk membuktikan hipotesis dari penelitian ini, maka diperlukan pengolahan dan analisis data untuk mengetahui hipotesis akan diterima atau ditolak. Pengujian yang pertama dilakukan adalah pengujian validitas. Menurut Arikunto (2010: 211) menyatakan bahwa “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen”. Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur, sebuah item (butir soal) dikatakan valid apabila mempunyai dukungan yang besar terhadap skor total. Skor pada item menyebabkan skor total menjadi tinggi atau

rendah. Hal ini didukung oleh pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 136) “Suatu instrumen yang valid dan sah memiliki validitas yang tinggi”.

Dalam penelitian ini digunakan teknik daya pembeda atau *discriminating power* untuk menguji validitas instrumen. Merujuk pada Suntoda Andi (2013) langkah-langkah dalam pengujian validitas menggunakan metode *discriminating power* adalah sebagai berikut:

- a) Menyusun rank hasil tes
- b) Menentukan kelompok atas dan bawah
- c) Mencari rata-rata kelompok atas dan kelompok bawah dari data butir tes dengan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

- d) Mencari simpangan baku kelompok atas dan kelompok bawah dari butir tes dengan rumus:

$$S^2 = \frac{N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2}{N - (N - 1)}$$

- e) Masukan nilai rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing kelompok dalam rumus:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N} + \frac{S_2^2}{N}}}$$

- f) Mencari batas kritis nilai t-tabel pada  $t=1-\alpha$  dengan  $dk=n_1 + n_2 - 2$
- g) Membandingkan hasil t-hitung dengan t-tabel, jika:

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

- Nilai  $t\text{-hitung} \geq$  nilai  $t\text{-tabel}$ , maka perbedaan tersebut signifikan, artinya butir tes tersebut valid
- Nilai  $t\text{-hitung} \leq$  dari nilai  $t\text{-tabel}$ , maka perbedaan tersebut tidak signifikan, artinya butir tes tersebut tidak valid

Adapun hasil uji validitas yang dilakukan pada angket karakter kerja keras adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen

Butir Test	t hitung	t tabel	Validitas
1	2.173243005	1.701130934	Valid
2	2.567231216	1.701130934	Valid
3	2.972051374	1.701130934	Valid
4	2.925973471	1.701130934	Valid
5	1.475088957	1.701130934	TV
6	1.523707564	1.701130934	TV
7	2.197991326	1.701130934	Valid
8	1.279263484	1.701130934	TV
9	1.922753946	1.701130934	Valid
10	2.145690785	1.701130934	Valid
11	1.711679203	1.701130934	Valid
12	1.448313231	1.701130934	TV
13	1.68340893	1.701130934	TV
14	2.149808585	1.701130934	Valid

Yoni Aqyas, 2018

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

15	0.990275567	1.701130934	TV
16	2.382424344	1.701130934	Valid
17	2.616041418	1.701130934	Valid
18	0.363683913	1.701130934	TV
19	1.264132628	1.701130934	TV
20	2.743771342	1.701130934	Valid
21	1.532346234	1.701130934	TV
22	1.956048397	1.701130934	Valid
23	1.317262517	1.701130934	TV
24	2.153915513	1.701130934	Valid
25	3.644920981	1.701130934	Valid
26	0.251981414	1.701130934	TV
27	3.477322864	1.701130934	Valid
28	1.853906385	1.701130934	Valid
29	2.766520026	1.701130934	Valid
30	3.261971588	1.701130934	Valid
31	0.146165584	1.701130934	TV
32	-0.64428494	1.701130934	TV
33	1.756473948	1.701130934	Valid
34	2.060055135	1.701130934	Valid
<b>Jumlah Valid</b>			21

Berdasarkan hasil uji validitas di atas diketahui bahwa dari 34 kisi-kisi angket karakter kerja keras yang dilakukan pada sampel eksperimen, terdapat 21 butir yang dinyatakan valid dan 13 butir yang dinyatakan tidak

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

valid. Valid atau tidaknya sebuah butir tes dapat diketahui dengan menghitung daya beda antara  $t$  hitung dengan  $t$  table dengan taraf kepercayaan 0,05. Dari hasil uji validitas di atas, butir tes yang dinyatakan “TV” atau tidak valid tidak dapat digunakan pada kelas sampel penelitian dan tidak dapat digunakan untuk mencari data dari *pre-test* dan *post-test*.

### c. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas memiliki peran yang penting sebagaimana uji validitas, karena uji reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Hal ini didukung oleh pendapat Arikunto (2010: 221) bahwa “Reliabilitas adalah suatu instrument yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik”.

Pengujian reliabilitas bertujuan untuk mengetahui derajat konsistensi atau stabilitas data atau temuan. Ada tiga cara pelaksanaan untuk menguji reliabilitas suatu tes, yaitu: 1) tes tunggal (*single test*) 2) tes ulang (*re-test*) dan 3) tes ekuivalen (*alternate test*). Pada penelitian kali ini pengujian melakukan pengujian menggunakan reliabilitas tes tunggal, yakni tes yang terdiri dari satu set yang diberikan terhadap sekelompok subjek dalam satu kali pengetesan.

Kategori koefisien reliabilitas menurut Guilford (1956: 145) adalah sebagai berikut:

- $0,80 < \alpha 1,00$  reliabilitas sangat tinggi
- $0,60 < \alpha 0,80$  reliabilitas tinggi

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

- $0,40 < \alpha 0,60$  reliabilitas sedang
- $0,20 < \alpha 0,40$  reliabilitas rendah
- $-1,00 < \alpha 0,20$  reliabilitas sangat rendah (tidak reliabel)

Berikut merupakan hasil pengujian reliabilitas instrumen:

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Kelompok	$\alpha$	Koef. Reliabilitas	Interpretasi
Karakter Kerja Keras	0.539	$0.04 < \alpha < 0.06$	Reliabilitas Sedang

Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, interpretasi pengujian menyatakan reliabilitas sedang karena nilai  $\alpha$  berada di antara koefisien 0.04 dan 0.06. Hal ini membuktikan bahwa instrumen karakter kerja keras dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

## 2. Instrumen Kebugaran Jasmani

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpul data. Menurut Nurhasan dan Narlan (2001: 3) “Dengan alat ukur ini kita akan memperoleh data dari suatu obyek tertentu, sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan obyek tersebut secara obyektif”. Untuk mendapatkan data kebugaran jasmani, penulis menggunakan instrumen berupa tes kebugaran jasmani Indonesia untuk siswa tingkat sekolah menengah pertama. Nala, (1998: 74) *zig-zag run* adalah berlari secepatnya berbelak-belok melewati beberapa objek atau tiang dalam jarak tertentu kemudian butir-butir aspek

Yoni Aqyas, 2018

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

tes yang dimodifikasi sesuai kriteria cabang olahraga khususnya permainan tradisional tradisional. Diperkuat menurut Scott (1959) mengemukakan bahwa kriteria tes keterampilan olahraga yang baik meliputi:

- 1) Tes harus mengukur kemampuan yang penting.
- 2) Tes harus menyerupai situasi permainan yang sesungguhnya.
- 3) Tes harus mendorong bentuk permainan yang baik.
- 4) Tes yang dilakukan harus menarik dan berarti.
- 5) Tes harus dapat membedakan tingkat kemampuan.
- 6) Tes harus dapat menunjang penskoran yang baik.
- 7) Tes harus dapat dinilai sebagai dengan menggunakan statistik.
- 8) Tes yang akan digunakan harus memberikan cukup percobaan
- 9) Tes harus memberikan makna untuk interpretasi penampilan.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan peneliti adalah TKJI, karena instrument yang standar tidak mencakup seluruh aspek dalam pembelajaran, Sehubungan dengan hal di atas, peneliti mengacu pada teori para ahli mengenai modifikasi, yang disampaikan oleh Bahagia (2000: 2) yang menyatakan bahwa aspek tes kebugaran jasmani yang akan digunakan terdiri dari lima butir tes yakni sebagai berikut.

#### 1. Tes Lari Cepat

- a. Tujuan: Untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
- b. Alat/fasilitas:
  - 1) Lintasan lurus, rata-rata dan tidak licin jarak antara garis start dan finish 60 meter
  - 2) Peluit
  - 3) Stop watch

**Yoni Aqyas, 2018**

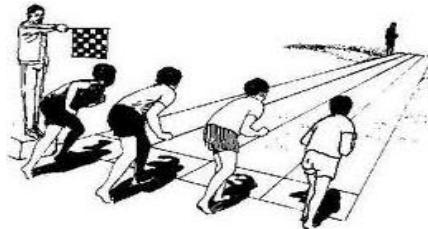
*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
 perpustakaan.upi.edu



4) Bendera *start* dan tiang pancang

c. Pelaksanaan

Subyek berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba “ya” subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 60 meter. Pada saat subyek menyentuh/ melewati garis finish stop watch dihentikan.



Gambar 3.2 Tes Lari 60 Meter

d. Skor

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Walaupun dicatat sampai sepersepuluh detik.

2. Tes Lari Zig-Zag

Nala, (1998: 74) *zig-zag run* adalah berlari secepatnya berbelak-belok melewati beberapa objek atau tiang dalam jarak tertentu. Agar latihan ini dilaksanakan dengan baik dan peserta merasa lebih semangat

**Yoni Aqyas, 2018**

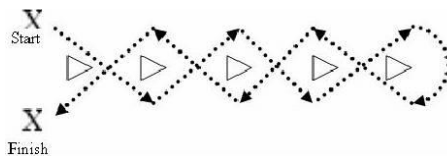
**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

dalam melakukan latihan, maka dari itu dalam latihan zig-zag run di modifikasi dengan tanpa merubah model aslinya.

- a. Tujuan: Untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (agilitas).
- b. Alat/fasilitas:
  - 1) Lapang
  - 2) Peluit
  - 3) Stop watch
- c. Pelaksanaan

Subyek bersiap di depan garis start. Setelah mendengar bunyi peluit, subyek berlari zig-zag sebanyak 2x balikkan sesuai rute yang telah disusun oleh peneliti.



Gambar 3.3 Tes Lari Zig Zag

### 3. Tes Baring Duduk

- a. Tujuan: Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut
- b. Alat/fasilitas:
  - 1) Lantai/ lapangan yang bersih
  - 2) Stop watch
  - 3) Alat tulis

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

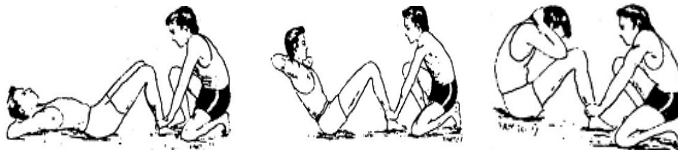
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

c. Pelaksanaan

Subyek berbaring di atas lantai. Kedua lutut ditekuk  $\pm 90^\circ$ . Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Seorang teman subyek membantu memegang dan menekan kedua kaki, agar kaki subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “ya”, subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan itu berulang-ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

Gerakan itu gagal bila:

- 1) Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin
- 2) Kedua tungkai ditekuk dengan sudut dari  $90^\circ$
- 3) Kedua siku tidak menyentuh paha



Gambar 3.4 Tes Sit Up

d. Skor

Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 30 detik setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

#### 4. Tes Loncat Tegak

a. Tujuan: Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

b. Alat/fasilitas:

- 1) Dinding yang rata dan lantai yang rata cukup luas
- 2) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala satuan ukuran centimeter, yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan skala ukuran 150 cm
- 3) Serbuk kapur dan alat penghapus

c. Pelaksanaan

Subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang, kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan lompatan subyek tersebut. Subyek diberi kesempatan melakukan tiga kali lompatan.

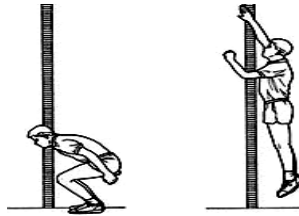
d. Skor

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga lompatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu lompatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa lompatan.



Gambar 3.5 Tes Loncat Tegak/*Vertical jump*

#### 5. Tes Lari 1000 Meter

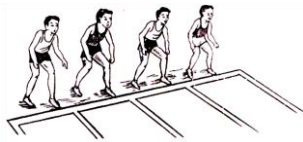
- a. Tujuan: Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
- b. Alat/fasilitas:
  - 1) Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1000 meter
  - 2) Bendera start dan tiang pancang
  - 3) Peluit
  - 4) Stop watch
  - 5) Nomor dada
  - 6) Tanda/garis start dan finish
- c. Pelaksanaan

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Subyek berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” subyek mengambil sikap start berdiri untuk siap lari. Pada aba-aba “ya” subyek lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter. Bila subyek yang mencuri start maka subyek tersebut mengulangi tes tersebut.



Gambar 3.6 Tes Lari 1000 Meter

d. Skor

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 1000 meter, adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak 1000 meter.

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta setelah uji TKJI dapat dikatakan sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan oleh satuan ukuran yang berbeda dari masing-masing butir tes yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka diperlukan konversi satuan yang biasa disebut nilai. Setelah semua hasil tes diubah menjadi satuan nilai, maka dapat dilanjutkan dengan menjumlahkan kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut kemudian digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani siswa berdasarkan Norma Tes Kebugaran Jasmani. Adapun Norma TKJI adalah sebagai berikut.

**Yoni Aqyas, 2018**

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI*  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Tabel 3.5 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klarifikasi kesegaran jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

### I. Analisis Data dan Teknik Data Statistika

Setelah peneliti menyelesaikan proses pengambilan data, maka selanjutnya peneliti menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul itu dengan teknik analisis uji perbedaan dua rata-rata. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap karakter kerja keras dan kebugaran siswa. Proses analisis dilakukan dengan *software* Microsoft Excel 2013. Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

1. Membuat deskripsi statistik kelompok karakter kerja keras dan kebugaran.
2. Melakukan hitung rata-rata (*mean*) dan simpangan baku (*standar deviation*).
3. Melakukan uji asumsi yaitu melakukan uji normalitas data dan uji homogenitas data.

**Yoni Aqyas, 2018**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENGEMBANGKAN NILAI KARAKTER KERJA KERAS DAN KEBUGARAN JASMANI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

4. Melakukan uji hipotesis menggunakan uji T. Tujuan melakukan uji T yaitu untuk mengetahui dua rata-rata dari data pretest yang di peroleh.